

F12 - Agilitate reactiva 1v1

DURATA 50 min

JUCATORI 8-14

SPATIU 15x15 m

MATERIALE jaloane, mingi, veste

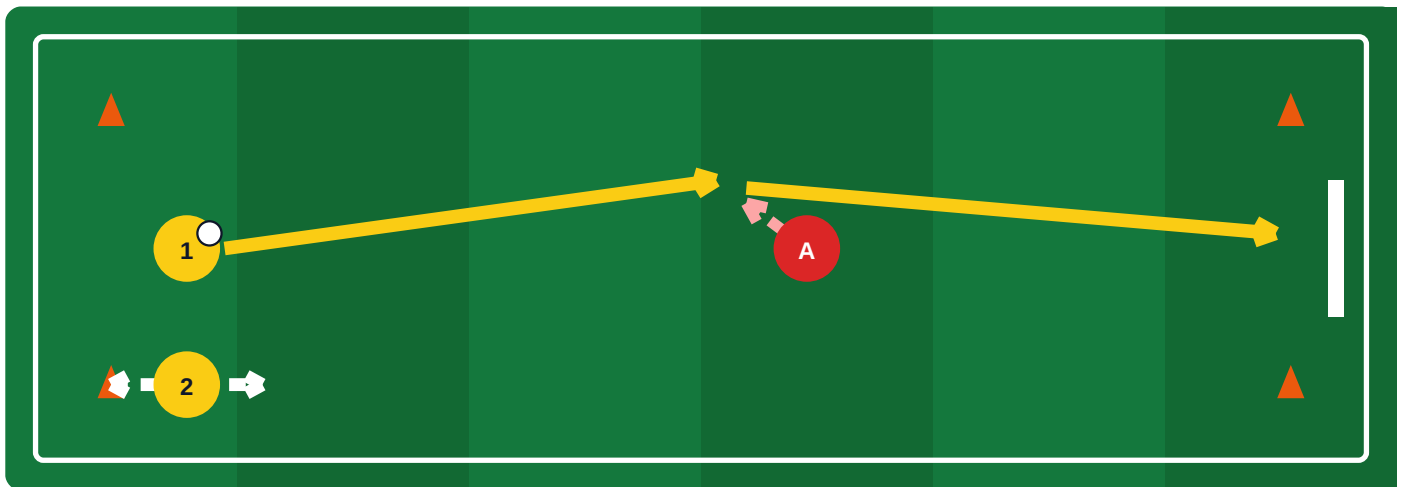
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
12 minBLOC PRINCIPAL
25 minJOC APLICAT
13 min

OBIECTIV DE INVATARE

Raspuns rapid la adversar.

DIAGRAMA PE TEREN



● In posesie ● Aparator ▲ Jalon — Pasa/traseu ■ ■ ■ Presing

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Oglinda in perechi.
- Stimul vizual.
- 1v1 real.

COACHING POINTS - cei 3 P (Pozitie, Posesie, Presiune)

- > **Reactie:** reala.
- > **Jos:** pregatit.
- > **Pasi mici:** ajustare.
- > **Ochii:** pe adversar.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: stimuli multipli.
- Mai usor: lent.

TRANSFER IN JOC

In meci: 1v1.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Ghiceste -> reactie.
- Rigid -> pasi mici.